



YOU
CAN DO IT

Spring dich fit

**Gesund und schlank
mit dem Minitramp**

Johannes Roschinsky

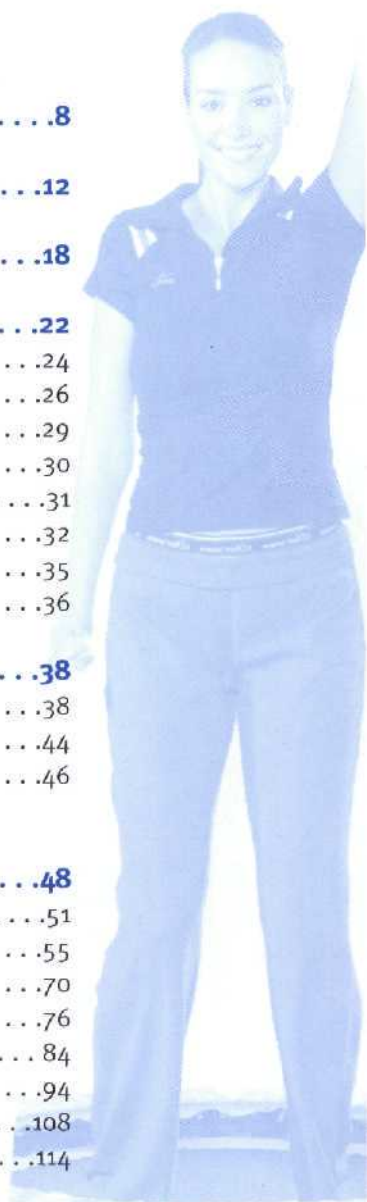
Meyer & Meyer Verlag

Bibliothek Sportkommission
für Fürstlichen Regierung

796.41

Inhalt

Vorwort	8
1 Einleitung	12
2 Die Schwerkraft nutzen	18
3 Positive Effekte	22
3.1 Körperzelle	24
3.2 Muskulatur	26
3.3 Knochen und Gelenke	29
3.4 Herz-Kreislauf-System	30
3.5 Stoffwechsel	31
3.6 Lymphsystem	32
3.7 Koordination	35
3.8 Psyche und Wohlbefinden	36
4 Das Minitramp	38
4.1 Aufbau	38
4.2 Verschiedene Typen	44
4.3 Entscheidungshilfen beim Kauf	46
5 Schwingen, Walken, Laufen und Hüpfen auf dem Minitramp	48
5.1 Die richtige Grundhaltung	51
5.2 Schwingen	55
5.3 Walken	70
5.4 Laufen	76
5.5 Hüpfen	84
5.6 Dehnungsübungen	94
5.7 Kräftigungsübungen	108
5.8 Entspannungsübungen	114
6 Richtiges Rebounding	124
6.1 Ein paar Grundregeln	124





6.2	Mit Spaß und Erfolg dabeibleiben	128
6.3	Warm-up, Workout und Cool down	130
6.4	Herzfrequenzzonen	133
6.5	Der optimale Workoutbereich	136

7 Rebounding für jedermann140

7.1	Sport-(Wieder)-Einsteiger	140
7.2	Läufer und Fitnesportler	142
7.3	Rebounding bei Knie- und Rückenbeschwerden	144
7.4	Celluliteprobleme – Rebounding stärkt das Lymphsystem	146
7.5	Rebounding bei diabetischer Stoffwechsellage	149
7.6	Rebounding als Osteoporoseprophylaxe	151
7.7	Rebounding für Jung und Alt	152
7.8	Rebounding zur Stressreduktion	158
7.9	Rebounding bei Übergewicht	162

Literatur164

Bildnachweis166